

# SYNAPSEN

3. årgang, #4 2018

Fra psykologer til psykologstudentene

s. 5

## Klinikken

s. 8 - 11

Overraskelse

s. 12

Lesesalstrekk

s. 18 - 21

## Dragvolls hemmeligheter

s. 22 - 23

Piercing

s. 24 - 25

Bekjennelser

s. 26 - 27



# S

## Synapsen

Tidsskriftet til Psykosjen  
Linjeforeningen for  
profesjonsstudiet i psykologi

## Redaktør

Trine Smedbøl  
trinesmedbol@gmail.com

## Redaksjonen

Live Bårdsdatter Eidet  
Elisa Bruvik Sætre  
Jakob Hardersen Prydz  
Dagny Aakvaag Glomstad  
Linnea Marie Dramdal Borg  
Mathias Kirknes  
Cecilie Othman Arnesen  
Josefine Prestmo Hoem  
Leif Henrik Hansen Høøen  
Inger Johanne Næss  
Marte Sundberg

## Trykk

NTNU Grafisk senter  
Opplag: 200  
Dato: 01.II.2018

## Kontakt

avis.psykosjen@gmail.com  
facebook.com/synapsenavis  
synapsenavis

3. årgang, #4  
2018

# Psykosjen

# Innhold

- 5 Hva vil du si til en psykologstudent?  
*Vi har spurt praksisveilederne*
- 8 Klinikksaken  
*Alt du trenger å vite!*
- 6 Hva er egentlig greia med Tinder?  
*Marte har bedrevet gravende journalistikk*
- 12 Surprise!  
*Alt det merkelige vi kan bli overrasket av*
- 13 En sigarettnovelle  
*Fordi alt ikke bare er lek og moro*
- 18 Lesesalstrekk  
*Kom deg gjennom eksamens-tiden med tøy og bøy*
- 22 Dragvoll: Tips og triks  
*Få et unikt innsyn i Dragvolls mange pro-tips*
- 24 Piercing  
*Vi ble med da Lisa benyttet seg av forrige utgaves piercing-kupong*

# Leder

Tekst: Trine Smedbøl

Det er med blandede følelser jeg skriver denne lederen. Det er nemlig min siste leder som redaktør for Synapsen. For snart tre år siden var avisen kun en idé som Jakob hemmelighetsfullt delte med meg over lunsj. Derfra har den hatt en bratt utvikling, akkurat som læringskurven til redaksjonen. Vi har lært at skriftstørrelse 12 på trykk ser ut som den innstillingen man tar på telefonen når man bikker 40, at det er lurt å beholde proporsjonene til et bilde når vi endrer størrelsen, og at det er en grunn til at man gjerne hyrer inn eksterne for å designe logo. Vi har definitivt brukt “prøv og

feil” metoden for å bli bedre, og selv om jeg sannsynligvis er litt biased her så syns jeg det har hatt sin sjarm. Bare ta en titt i de første utgavene (de ligger på psykosjen.com/avis om samlingen din ikke er komplett), og jeg tror du vil se hva jeg mener.

For ganske mange av dere har Synapsen alltid vært en naturlig del av Psykosjen. “Hva gjorde dere før dere hadde en egen linjeforenings-avis?” tenker du kanskje med skrekk, og ja, det kan du lure på. Som foreldrene våre som vokste opp uten internett, har halve losjen “vokst opp” uten Synapsen. Og som med internett gikk det jo bra uten, det

er bare at livet er veldig mye bedre med. Okei, så å side-stille Synapsen med internett er kanskje litt i overkant selv-opphøyende. Det jeg vil frem til, er at det er vanskelig å se for seg livet uten noe man har, og det kan være like vanskelig å se for seg noe som ikke enda eksisterer. Men ikke la det skremme dere fra å tenke nytt, foreslå en utvidelse eller utvikling av Psykosjen, eller å prøve og feile. Er det noe jeg har lært av å gi ut en avis uten å ane hvordan man lager en avis, så er det at losjen er en ganske alright gjeng å prøve seg på.

Nå er det på tide å gi stafett-pinnen videre. Det er her disse

blandede følelsene kommer inn. Det gleder meg at avisen har blitt til noe det er mulig å overrekke, og at redaksjonen som tar over er mer gira og kvalifiserte enn noen gang. Samtidig kommer jeg definitivt til å savne avisen, ikke minst alle de hyggelige møtene og sosialkveldene. En bedre måte å bli kjent og samarbeide på tvers av kull kan jeg nesten ikke se for meg. Jeg vil avslutte med en analogi som Anja Hallan-Wolff, oppstarter og tidligere leder av PUG, brukte da hun velfortjent vant “årets losjing” i fjor: “Jeg føler meg som en tenåringsmor, som ser barnet mitt vokse opp og bli selvstendig. Det er jo det alle mødre ønsker, samtidig som jeg vil at det skal være den

lille babyen min for alltid”. Jeg kan ikke love at jeg ikke til tider vil være den irriterende tenåringsmoren som stikker nesa borti, og kommer inn på rommet for å høre hvordan det går. Men som med tenåringsmødre så kommer det utelukkende av kjærlighet, og jeg lover at jeg skal banke på først.

Tusen takk for at dere har trykket Synapsen til deres bryst, og tusen takk for meg.



Trine Smedbøl  
Redaktør, Synapsen



# Styreord

I hver utgave av Synapsen får lederen av Psykolosjen denne spalten til sin disposisjon. Her er nåværende leder Elise Beate Lowzow sin hilsen til dere.



Tekst: Elise Beate Lowzow

Klar, ferdig, gå, og DER var semesteret ferdig!

...er hvert fall sånn det føles. Jeg hadde så mange planer jeg, alt jeg skulle få gjort, alle turene jeg skulle ta og samtalene jeg skulle ha. Og ikke minst; dette skulle være semesteret jeg leverte inn alle oppgavene og eksamenene lenge før fristen. Høres det kjent ut?

Joda, så nå sitter jeg her og skriver en oppgave om prokrastinering, mens jeg aktivt prokrastinerer med å skrive om hvor mye jeg har prokrastinert hele semesteret til dere. Fint, er det ikke?

Det sies at tiden går fortere og fortere jo eldre man blir, i så fall kan vi pause aldringsprosessen litt nå? Slik at jeg får med meg hva som skjer? Det er så mye fint som jeg bare vil nyte litt til. Og så mange gode og rolige stunder som trenger å være nettopp det (ref: sist styreord om å si nei og stoppe opp litt).

Det sies også at tiden går fort i godt lag, og jammen har ikke dette året som leder sust av sted. Og nå er det noen nye sin tur til å ta over. Jeg vil med dette takke for meg, og oppmuntre til å stille til valg senere i dag.

Resten av semesteret skal jeg nyte roen og freden som eksamensperioden gir. For husk at det går fint uansett! Og før den tid kommer så sees vi vel på Julegalla? Arrkom står på og jobber som noen helter for at det skal bli en nydelig kveld for alle. Jeg gleder meg i hvert fall masse-masse!

Som en liten avskjedshilsen får dere her et dikt som jeg skrev en dag jeg egentlig skulle skrive oppgave, håper dere liker det.

Vi er flokken  
Vi har hverandres rygg om du skjønner  
Jeg har din  
Også har du neste, som igjen har neste  
Så egentlig er vi en stor flokk  
Ikke bare meg og deg  
Men en stor gjeng  
Kanskje en kjempe stor gjeng som har  
hverandre  
Jeg håper hvertfall det.

Takk for meg, og lykke til med eksamen!  
Jeg gleder meg til flere fine øyeblikk med  
Psykolosjen i de neste årene! <3



## Hva vil du si til en psykologstudent?

Vi har spurt psykologer og familierapeuter om hva de vil si til en psykologstudent. Her er svarene deres.

“Jeg kan sende stafettpinnen videre, og si det samme som jeg selv fikk høre som fersk student: På byen er det lov å si at du jobber som flyvertinne”.

[Etter et møte i praksis som gikk ganske dårlig]: “jaja, når du går ut i praksis på studiet og stresser deg ihjel om akkurat ordrett hva du burde si, tenk tilbake på meg i dette møtet og slapp av”.

“For det første: egenpleie! Ikke bruk all energi - du må konservere engasjementet. Vi skal selvsagt bli (og blir) berørt, men pass på å beskytte dere selv. For det andre: finn din egen form og farge og vær tro mot deg selv. Man kan aldri bli utlært som psykolog. Vær ydmyk og sterk, for det er nok å være seg selv”.

“Vær nysgjerrige og senk skuldrene”.

“Vær opptatt av det første møtet. Bakgrunn og retning er ikke av betydning. Det å møte et menneske fordomsfritt, ydmykt, undrende og genuint er viktig. Psykologer har så lang utdanning, det er viktig å være et medmenneske”.

“Slapp av, det går helt fint. Som nyutdannet så gi deg selv tid, pust med magen, og husk at ikke alt skal fikses eller løses sånn på stående fot. Først vær et godt menneske å komme til, deretter finner dere løsninger SAMMEN!”

“Ikke stress så mye og vær så utrolig «flinke». Mange pasienter opplever det som svært ubehagelig og skremmende om du skal sitte der fisefin og feilfri, og de skal legge ut om det vanskelige i livene deres. Vær litt mer chill. Vis at du er et medmenneske, og ta med din personlighet i terapirollen og bruk den som din styrke.

Også med tanke på deres første jobb er det viktig å være tydelig på hva som er «for mye», både for veileder, men også underveis i utdanningsløpet. Det er viktigere å gjøre et par ting virkelig godt, enn mye halvveis fordi man føler man MÅ for å vise seg frem. Og trekk pusten godt og slapp av, det er et langt studieløp, og det er en grunn til det også. Ikke bruk alle 6 årene på å stresse”.



# Hva er egentlig greia med Tinder?



Tekst: Marte Sundberg

Guttastemming, svettelukt og testo-overload. Ikke akkurat det som kjennetegner stemninga rundt psykologisk institutt. Med de få (men veldig gode) guttene vi har på psykologi blir det fort slåsskamp hvis McDreamy sitter bak deg på lesesalen. Og ikke sjeldent er han allerede opptatt. Men Trondheim er jo kjent for å ha kjærestegaranti, (i alle fall date-garanti ifølge mytene), så håpet er jo der. Men hvor finner man disse gutta som ber deg ut på date? Hvor sitter min McDreamy? Må jeg ty til Tinder?

Alle single anno 2018 har et eller annet forhold til Tinder. Såpass tør jeg å generalisere. Enten man vil det eller ei. Ofte er det bare et tidsfordriv, eller for å dempe litt på ensomheten du får når alle vennene dine har en å leie på. Dagens mest populære date-app er også noe de fleste har et ganske ambivalent forhold til. Det trigger angst og panikk, og gjør oss ukomfortable ut av en annen verden, bare ved å swipe litt igjennom bilder og dårlige pickup-lines.

At tinder i seg selv er en klein affære er det ingen tvil om. Egentlig vil man jo ikke være der, men en gir lett etter for presset når alle andre er der. Selv tror jeg ikke at min fremtidige type er på Tinder en gang, sa hva gjør jeg der? Vel, la oss bare si at Solomon Asch hadde rett; ja, vi mennesker er svake og svært tilbøyelige for gruppepress. Med dagens sosiale medier tåler vi ikke å kjede oss ett sekund! Nei, for det ville jo være helt krise, eller? Så som alle gode journalister gikk jeg 100% inn for saken, og gjorde litt grundig research. Jeg lastet ned Tinder.

Det er ikke lang tid du trenger på Tinder før du finner mønsteret. Vi har pappagutten, med ølen i hånda og bildene fra Aya Napa. Fitnessduden, med en kunstutstilling av sixpack'en sin (også gjerne i en tank top) og tidenes solariums-farge. Elektrikeren med bilder fra badet, som gjerne er tatt med både blitz og dårlig oppløsning. Turgutten, med verdens søtste hund, men som også kan surfe, sykle, løpe, skate og stå på ski (trenger nesten en pustepause her, puh). I tillegg har vi han som står med vennene sine på absolutt ALLE bilder,

sa jeg kan umulig finne ut hvem han er. Vi har også Milla-gutta, globetrotteren, utvekslingsstudenten, og et par til. Men én ting har dere alle til felles, og jeg lurer på hva greia er...

187cm.

*Nothing more, nothing less.*

Altså, gutta. Helt ærlig ... hvor kleine kan dere være?

Dere er flotte altså, men det er visse ting jeg ikke helt skjønner meg på. Mange av dere har ingen bio, noe som er ganske frustrerende. En ellers fin profil blir sååååå mye mer kjedelig når det ikke er noe mer enn bildene der. Ikke får jeg noen gøy pun å skrive tilbake til dere heller (for ja, likestilling er viktig i flørtingens verden også dere), og man blir ikke særlig godt kjent med dere.

Når sant skal sies er kanskje null bio bedre enn en klein pickupline, eller kun snapchatten din. Tror faktisk ikke det finnes én sosialt oppegående person i 2018 som tør sende deg en snap kun fordi hun/han så et par bilder av deg. Nei, det er rett og slett ikke slik det funker. Bare fordi det er Tinder betyr det ikke at vi bryter alle sosiale normer, ikke slik jeg har forstått det i alle fall.

Men blant mye rart og dårlig er det noen av dere der ute som virkelig har skjont tegninga. De få av dere som ikke har bilder fra badet, eller fra fyllaturen til Aya Napa. Dere som har et knippe av gode bilder med hund, tur og et skjevt smil. Og ikke minst en bra bio! Altså da snakker vi <3 Det hele topper seg med dere som har en presentasjon av dere selv med grunner til å swipe høyre. DET er det vi virkelig liker! Jo mer effort, jo nærmere en litt superlike fra denne frøkna altså ;)

Så fornøyd med innsatsen i å grave opp grundig materiale, sitter jeg nå her fredelig og rolig og swiper litt høyre og mye venstre, før eksen plutselig dukker opp. Da er det full alarm, angst og panikk, og krisetiltak som gjøres i løpet av millisekunder. Appen slettes, telefonen graves raskt ned, og jeg hiver meg rundt for å rekke første fly fra Værnes (helt til Kina). For det er jo sånn de fleste av oss (over)reagerer, eller?



34



27



26

4 miles away Active 15 minutes ago

Not a real lifeguard. 🤪. 6'3 athletic, Healthy eating, exercise, adventure and travel.

Med et eksklusivt samarbeid med KK og et knippe flotte jenter, har jeg også oppsummert de feilene jenter henger oss mest opp i, og en mulighet for å rette opp i de :) Hvordan dere faktisk chatter og flørter med oss får vi ta siden, for da hadde jeg nok trengt en hel utgave, hehe. So here you go guys:

- Nr. 1: IKKE TA BILDE I SPEILET PÅ BADET MED BLITZ! Dette var kanskje ok på barneskolen til et facebookbilde, men ærlig talt...tror du at det blir noe ligg på deg med det greiene der? Trokke det du.
- Nr. 2: Ha litt oppdaterte bilder. Det er heller ikke så lett når du kun har bilder fra typ 2012, og det står «Andreas, 24», mens alt jeg ser er «Andreas, 14».
- Nr. 3: Må du stå med alle vennene dine alltid? Noen ganger er det jo umulig å forstå hvem av dere som er hvem, og lite gøy er det å gå på smellen å finne ut at du egt syns kompisen din var kjekkere. Sorry ass, men your mistake. Og dropp bilder med andre jenter a! Det er umulig for meg å se om det er søstra di, eller eksen.
- Nr. 4: Baris- og treningsbilder i tanktop funker som dickpics. Med andre ord, de funker ikke. Som KK skriver er dette «FYFY», så dette må dere slutte med ass. Tror dere ærlig at det blir salsa i underlivet og vi kommer løpende med én gang vi ser den markerte magen din? Ehm, nei. Fortsatt ikke slik det funker. Raskt swipe til venstre du.
- Nr. 5: Ha et nærbilde av dere selv, men dropp trutemunnen. Det skal ikke se ut som dere har restylane i leppene, det er nemlig vår jobb. Et normalt smil er tusen ganger bedre enn det intense blikket du sender til en jente på bar når du har lyst å hooke med henne. (men selvfølgelig så er det jo mange som kun er ute etter dette på Tinder også, så for all del kjør på, men da vet du hva du får).

Lykke til gutta!





Psykologstudenter demonstrerer for bevaring av internklinikken utenfor NTNU-styret sitt møte 31.oktober

# Internklinikken

Tekst: Leif Henrik Hansen Høøen, Inger Johanne Næss

Foto: Trine Smedbøl

Internklinikken er en sak det har vært mye debatt og oppmerksomhet rundt. Fem måneder har gått siden forrige allmøte, og et nytt har nylig vært. Det er høyt trykk og jobbes hardt fra begge sider av saken. Det er en kompleks problemstilling, og det kan være vanskelig å holde seg oppdatert. Vi i Synapsen skal derfor gi deg et sammendrag av saken og hvordan veien videre blir.

## Hva er egentlig internklinikken?

Det fjerde året i psykologutdanningen har studentene sitt første møte med egne pasienter i internklinikken. Man deles opp i grupper på fire, der hver gruppe tildeles en psykologspesialist som veileder. Psykologspesialisten sitter med det formelle ansvaret for faglig og juridisk forsvarlig behandling, og trår til hvis pasienten forverres og trenger mer hjelp enn studenten kan håndtere. Internklinikken er en del av førstelinjen, som vil si at dette er et lavterskeltilbud hvor pasientene selv sender inn henvisning. Rektor Bovim vil at ansvaret for terapiopplæringen skal flyttes til St. Olav, som innebærer at den blir en del av spesialisthelsetjenesten. I spesialisthelsetjenesten behandles rettighetspasienter, som vil si at pasientene har blitt henvist til videre behandling fra annet helsepersonell og derfor har rett til hjelp.

## Organisatorisk flytting vs fysisk flytting

Det er bestemt at klinikken fysisk skal flyttes til Senter for psykisk helse på Øya. Dette vil skje uavhengig av om ansvaret for terapiopplæringen flyttes eller ikke. Det er altså ikke snakk om å bevare den nåværende klinikken på Dragvoll, for en fysisk flytting til Øya vil uansett skje. Når man snakker om å bevare internklinikken dreier det seg om å beholde den nåværende organiseringen, hvor universitetet har ansvar for terapiopplæringen i stedet for St. Olav.

## Hva har skjedd til nå?

Til tross for at internklinikken ved UiO ble stengt en periode, har i dag alle 4 profesjonsutdanningene i psykologi egne internklinikker.

I forbindelse med avgjørelsen om klinikken skal drives internt eller flyttes eksternt er det gjort en faglig, økonomisk og juridisk utredning. Dette skal samles i en rapport og sendes til rektor. Ut fra denne rapporten skal rektor avgjøre om saken skal tas opp i NTNU-styret 4. desember. Styret er NTNUs øverste organ og vil avgjøre om klinikken flyttes eller ikke.

Den juridiske utredningen ble utarbeidet av konsultantselskapet PWC og kom juli 2018. De kom blant annet frem til at det juridiske på internklinikken var forsvarlig og at rutineene var gode nok. Den konkluderte også med at spesialisthelsetjenesten må prioritere pasienter ut fra alvorlighets- og hastegrad, og i utgangspunktet ikke har anledning til å selektere pasienter med begrunnelse i utdanning. Internklinikken derimot, er en del av førstelinjen og kan derfor selektere pasienter med lettere psykiske plager, tilpasset studentenes kompetanse. St. Olav har sagt seg uenig i denne vurderingen, de mener at de kan selektere pasienter til utdanning- og forskningsformål, og mener at dette ikke vil gå utover pasienter som er innvilget rett til nødvendig helsehjelp. På grunn av uenigheter rundt denne utredningen er rapporten sendt til Kunnskapsdepartementet, som man avventer svar fra. Det er usikkert når rapporten fra Kunnskapsdepartementet er klar, og prosessen er derfor satt på vent inntil videre.



80 studenter møtte opp for å vise sin støtte til bevaring av internklinikken



# Intervju med Katrin Glatz Brubakk

Katrin Glatz Brubakk er klinikkleder for Psykologiske poliklinikker for barn og unge ved NTNU. Hun er en av de som er sterkt engasjert i klinikk-saken, og skapte stor begeistring da hun snakket på allmøtet. Katrin er en travel dame, men satte gladelig av tid til et intervju på kontoret med oss i Synapsen. Hun ga oss en varm velkomst og var svært glad for at studentene velger å engasjere seg i en sak hun brenner for.

Tekst: Leif Henrik Hansen Hoøen, Inger Johanne Næss

## Hva synes du er de viktigste argumentene for å bevare internklinikken?

Argumentene er todelt. Det ene handler om hva vi kan tilby studentene, det andre handler om den faglige autonomien.

Når det kommer til hva vi kan tilby studentene har vi bygd opp et studium delvis på grunnlag av tilbakemeldinger fra studenter. Det er bygd opp med tanke på hva som er god progresjon, altså hva man må lære først for å kunne ta neste steg - det er dette som er pedagogikk. Ved overføring av ansvaret til sykehuset blir den pedagogiske tankegangen borte. Et sykehus sitt primære fokus er pasientbehandling fremfor det pedagogiske, som vi tenker er viktigst i en utdanningssituasjon. Man kommer inn i et sykehussystem hvor pasientene gjerne har alvorligere symptomer enn de har på internklinikken. Studentene skal ut i psykiatrien og håndtere de vanskelige sakene etterhvert, men de må begynne med enklere problematikk for å lære. Å overføre klinikken til sykehuset blir litt som å på første kjøretime si til noen som skal ta førerkortet: "Velkommen, hyggelig at du er her. Nå setter du deg i bilen, så skal vi kjøre gjennom rushtrafikken - også slenger vi på en henger". Det er opplagt for alle at du ikke begynner første kjøretime der, man starter med de grunnleggende tingene. Det de strengt tatt ber oss om nå er å legge opp en utdanning der studentene begynner med det vanskeligste først. Da må man snakke om hva som er forsvarlig behandling av pasientene også.

Rent faglig tenker vi at å komme inn i et system med rent fokus på psykiatri gjør psykologien veldig smal, og fagfeltet blir snevret inn. Psykologer skal bli generalister, for psykologien er bredere enn kun psykiatrien. Psykologer skal også kunne normalpsykologi, og ikke bare lete etter sykdom og diagnoser. Bevaringen av internklinikken handler også mye om faglig autonomi, for hvem skal bestemme hvordan vi skal utdanne psykologer?



Leger og psykologer er innenfor to ulike fagfelt. Det gir ingen mening at sykehusvesenet skal bestemme hvordan psykologer utdanner psykologistudenter. Det er vi som kan fagfeltet, og utdanningen må springe ut av et fagmiljø som kan faget. Rent prinsipielt må det være noe som universitetet holder fast ved.

*Å overføre klinikken til sykehuset blir litt som å på første kjøretime si til noen som skal ta førerkortet: "Velkommen, hyggelig at du er her. Nå setter du deg i bilen, så skal vi kjøre gjennom rushtrafikken - også slenger vi på en henger"*

## Internklinikken har fått kritikk for at den ikke åpner for så mye tverrfaglig samarbeid. Hva tenker du om dette?

Tverrfagligheten har vært for dårlig. Det gjøres en del, men det er opplagt at vi kan bli bedre. Hvordan vi skal bli bedre på tverrfaglig samarbeid er en utfordring som vi må sette oss ned og ta, hvis vi får lov til å beholde internklinikken.

Jeg kan ikke se at tverrfagligheten blir dårligere av å beholde internklinikken, det er en ren organisatorisk sak. Nå sitter vi langt unna annet helsepersonell, så vi har nok vært litt tilbaketrukket på akkurat det. I fremtiden kommer vi til å være i samme lokale, det er bestemt, så vi kommer til å sitte vegg i vegg. Det som kreves da er at vi må sette oss sammen i møter, bli enige om hvor i løpet samarbeidet skal foregå, på hvilken måte, og hvem som skal ta ansvar for hva. Jeg kan ikke se at den

dialogen blir vanskeligere hvis universitetet beholder kontrollen på utdanningen, snarere tvert imot, for det er ingen motsetning mellom å hegne om sin faglighet og å samarbeide.

Hvis sykehuset overtar ansvaret for terapiopplæringen vil tverrfagligheten utelukkende gå i retning psykiatri. Vi frykter at dette vil føre til mer samarbeid med leger og sykepleiere i psykiatrien, men mindre samarbeid knyttet til førstelinjen, som er der morgendagens arbeidsmarked er. Personlig mener jeg vi burde arbeide med å få til et bedre samarbeid med førstelinjen, for de fleste studenter vil uansett ha hovedpraksis i psykiatrien.

## Hvordan synes du denne prosessen har vært?

Det som er det prinsipielt veldig rare med denne saken er at Bovim bestemte seg før han i det hele tatt visste noe særlig om hvordan utdanningen vår ser ut og hvordan den er bygd opp. I 2013 da han var på befaring for første gang, sa han at et universitet skal ikke tilby helsetjenester, punktum. Det er litt snedig at man først bestemmer seg, så utreder.

Det er i utgangspunktet også fakultetet og dekan som skal bestemme hvordan utdanningen skal se ut. Man tenker at det er der fagkompetansen sitter, og at det er de som har ansvar for utvikling av et fagområde og en utdanning. Bovim hopper over fakultetsleddet, og sitter plutselig og bestemmer hvordan vår utdanning skal se ut. Det er veldig uvanlig, for det er ikke rektors oppgave, og vi stusser veldig på det. Han skal ha ansvar for den store utviklingen av universitet som sådan, ikke enkeltutdanninger. Han ville jo heller aldri overstyrt hvordan for eksempel språkutdanningen gjennomføres. Dette handler om at han er sykehusmann, og derfor tenker han har løsningene for alle helseutdanningene. Det er en tilsynelatende demokratisk prosess i det at det ble startet en utredning, men med en konklusjon gitt på forhånd fra en som egentlig ikke har noe med det å gjøre. Det er absolutt grunn til å sette spørsmålsteget ved denne måten å lede på.

Det ser ut til at han i denne saken er mer opptatt av hva som er enklest organisatorisk, en slags idé han har om et universitetssykehus, enn fag. Jeg mener et universitet skal være opptatt av fag og god utdanningskvalitet. Trondheim scorer høyt på studentbarometeret. Det vi scorer dårligst på er medvirkning, og her har studentene vært fryktelig tydelige på hva de vil.

Hvis vi skal bli bedre på å la studentenes stemme bli hørt, er det lett å bestemme hva vi skal gjøre i denne saken. Faglig kvalitet må være universitetets primære prioritering, så kan vi se på organisering etter det. Det er ikke det at vi er uvillig til å se på ting som kan endres og gjøres bedre, men Bovim har ikke sluppet oss til i diskusjonen. Det eneste han har sett på er om vi skal flytte ansvaret for terapiopplæringen, og da begynner man i feil ende.

Bovim peker også på at universitet ikke skal ha helsetjenester, men det er det mange andre studieretninger som også har, blant annet odontologi, fysioterapi, og den amerikanske psykologutdanningen, som vår har hentet grunnlag fra. Vi mener ikke universitetet skal drive helsetjenester for å drive helsetjenester, men primært for å tilby studenter god praksis og best mulig utdanningskvalitet. At pasienter får nytte av det er en positiv bieffekt.

*Vi mener ikke universitetet skal drive helsetjenester for å drive helsetjenester, men primært for å tilby studenter god praksis og best mulig utdanningskvalitet. At pasienter får nytte av det er en positiv bieffekt.*

## Hva kan studentene gjøre for å påvirke saken?

Lage masse bråk, hehe. Hvis studentene kunne fått Bovim i dialog så hadde det vært supert. Det handler om å bevisstgjøre både Bovim og styret om hvorfor dere tenker det er riktig å bevare internklinikken, hva det er med studiet dere tenker dere har, hva dere synes er bra og hva dere tenker dere mister. Jo mer debatt og jo mer oppmerksomhet man kan skape rundt det, jo bedre. Det vil styrke medvirkningsdelen av denne saken. Dette kan gjøres på mange måter, alt fra aksjoner til underskriftskampanjer til leserbrev, det er ingen begrensninger. Ta en telefon, snakk med politikere eller andre med innflytelse. Det som er en utfordring er at det er en kompleks sak å forstå, blant annet forskjellen mellom fysisk flytting og organisatorisk flytting. Essensen i det vi ønsker å beholde må tydeliggjøres i en debatt.

Vi på instituttet er mer enn klar til å ta en debatt med Bovim når som helst. Det kan godt være at Bovim har noen gode poeng, og forhåpentligvis ser han at vi også har noen gode poeng - men da må vi få til en reell diskusjon. Studentene kan gjerne invitere Bovim til debatt. Kjør på!



# Surprise!

Tekst og foto: Elisa Bruvik Sætre

“Hei, kva er det du studerer, då?”

“Psykologi!”

“Å ja, er det fem år det, då, eller?”

“Nja, nei, det er faktisk seks.”

“SEKS???? Seks ÅR?! Er det verkeleg så lenge?”

Som psykologstudent er sjansen til stades for at du har opplevd ein samtale som liknar denne. Og er det èin ting eg synest er fascinerande, er det kor vanskeleg det er for somme å fordøye skilnaden mellom fem og seks år. Eg skjønar at overgangen frå fem til seks kan ha betydning i visse høve. Når du spør ein person kor mange fingrar hen har på handa si, noko ein jo ofte gjer, er sjokket stort om svaret er seks. Men at eit studium varer eit usselt lite år lengre enn det som er normalt (dersom ein ser på ein master som normalt), kan eg ikkje heilt skjønne at er så overveldande. Det er jo ikkje SÅ uvanleg å ende opp med både seks og fleire års utdanning dersom ein har vingla litt i vala sine undervegs.

Dette snor seg inn i ei lang og snirklete rekkje av rare ting folk blir overraska over. For oss som går på Dragvoll og bussar dagleg, bidreg AtB med mykje materiale her. Det er nesten søtt kor ofte det er mogleg å la seg forbløffe over at bussen ikkje kom precis denne gongen heller. Samstundes som ein blir heilt frå seg av forundring når bussen faktisk kjem i tide, for det hadde ein ikkje rekna med då ein gjekk heimefrå, og no rekk ein ikkje bussen. Eg trur rett og slett vi berre må prøve å akseptere at AtB har ei ambivalent form for tilknytting til sine passasjerar. Sjølv har eg snart brukt tre og eit halvt år på å forsone meg med dette, utan å lukkast.

Vidare er arenaene for overrasking mange. Treningssenteret er ein slager, kor “oi, så sveitt eg blei i dag” kan vere eit like hyppig brukt utsegn som “hø, eg blei jo ikkje sveitt i det heile av denne økta”. Eller velkjende Rema kl. 16: “Steike så lang kø det er i dag, då!” Og så har vi sjølv sagt gode gamle “så du fann fram?” når nokon frå kullet kjem på besøk til deg for første gong. Vel. Svaret er ja.

Tilbake i “fem-eller-seks-år”- samtalen, har samtalepartnaren din omsider kome over sjokket angående ditt seksårige studium. No dreier gjerne



konversasjonen mot andre spennande tema. Som kor ein er frå. Brått viser det seg at samtalepartnaren din er frå akkurat den same vesle nordnorske bygda som ein på kullet ditt. “Ååå, kjenner du Ole-Kåre, då?” spør du, og når samtalepartnaren svarer at: “Ja, han gjekk jo i klassen over meg på barneskulen” er det ikkje måte på kor uventa det var: “GJORDE han verkeleg det? HerreGUD, så random!” Før samtalen ebbar ut i generell omtale av Ole-Kåre eller ny søken etter felles kjende, fordi dette er eit så usannsynleg givande tema.

Nei, det er mykje rart ein kan la seg overraske over. Og kanskje er dette i grunnen ein ganske god eigenskap. Når nettene blir lange, kulda set inn og rutinane er så føreseielege at dei kan utførast i søvne, er det fint med noko som piffar opp den vante gangen. Ei unødvendig overrasking kan vere akkurat det som gjer at ein kjem seg gjennom dagen, og då er det jo verkeleg verdt å drive med det. Dette vil eg anbefale deg å utnytte midt i den mørkaste eksamenstida: “Wow, er det verkeleg på side 54 det står om aksjonspotensiale?” “Jøss, brunost på skiva i dag, ja?” “Hæ, prokrastinerte eg i dag òg?” Eg berre kastar ut litt inspirasjonsmateriale her, og så er det opp til deg å innføre nokre daglege “Surprise!”-situasjonar. Lukke til!

S



# En sigarettnovelle

Tekst: Jakob H. Prydz

*Kronisk bronkitt: Røyken trekkes ned i lungene. Den skader vevet og hindrer flimmerhår i pusterøret. Røret hovner opp og fylles med slim. Emfysem: Røyken skader lungeblærevegger og fusjonerer blærene. Overflaten mot blodårene blir mindre, og utvekslingen av brukt og ubrukt luft blir ineffektiv. Kols, kronisk obstruktiv lungesykdom = kronisk bronkitt + emfysem. Det finnes ingen kur mot kols. Giftgassene reiser videre inn i blodstrømmen. Blodårene blir smalere på grunn av plakkdannelse. Hyppigheten av blodpropper øker. Kreft: Noen av giftstoffene i sigarettøyken påvirker arvestoffet i celler. Som konsekvens kan mutasjoner skape celler som deler seg ukontrollert og sprer seg til andre deler av kroppen. Svulster kan dytte på og vokse inn i friskt vev. Prognosen for mennesker med lungekreft er ikke bedret de siste tiårene.*

Han har en ett år eldre søster. De er begge i den tredje alder, den andre pubertet. Ferdige med små barn skal de igjen finne en ny og egen retning i livet. De har liknende personligheter, han og søsteren. Begge er sta, opptatt av hvordan de fremstår, følsomme. De er gode venner. Men én ting skaper et juv mellom dem. Søsteren røyker. Det har vært en kilde til konflikt. Hun røyker mange sigaretter hver dag. Det har hun gjort siden de var tenåringer. Kanskje var det et opprør mot strenge foreldre, eller et resultat av konformitet. Kanskje var det tilfeldig at hun bekymringsløst prøvde, likte og fortsatte å røyke. Nå er hun avhengig. Nikotinet forventes av nervesystemet. Uten stimulanten sliter nevronene, på utsiden blir hun irriterbar.

Han og resten av søskenflokken har forsøkt å hjelpe henne. Til og med kommunen har tilbudt kurs i røykeslutt. Det ebber ut i midlertidige forsøk, fulgt av tilbakefall.

Hun har tatt pauser, men aldri like lenge som svangerskapene.

Et av barna veide mindre enn 2 kilogram ved fødsel. De som så det fra utsiden kan ikke vite sikkert om røyken har skyld i dette, men alle er fristet til å tenke kausalt. Den nyfødte er voksen i dag, og har flere diagnoser for sine psykiske lidelser. Men så gikk det jo tilsynelatende bra med resten av søskenflokken. Han synes det er vanskelig å gå rundt med den usikre og sannsynlige fordømmen om at røyken skadet barnet.

Han tenker mye på hennes barn og barnebarn. De har en mor og bestemor som ikke orker. Hun orker ikke gå, verken på butikken eller på besøk. Hun orker ikke leke. Han ble rørt til tårene da hun hadde pusset porten på det gamle huset til foreldrene da den skulle males.

Konfrontasjon er ineffektivt. Temaet plasserer henne i en forsvarsposisjon. En rynke i pannen, oppgitte sukk, hevet røst. Hun kontrer med at hun aldri har hatt kneproblemer, slik som ham. Alle tilnærmelser er et personangrep, og hun svarer med samme mynt. Det er surrealistisk at sigaretter kan skape så mange vonde følelser.

Alle hjelpetiltak er permitterte på ubestemt tid. Håpet er vel at moren deres ikke skal overleve sin datters bortgang, og at barnebarna blir gamle nok til å huske bestemor.

S



# Språkspalta

Tekst: Trine Smedbøl

Utgavens språkspalte er nok for de spesielt interesserte, eller de som desperat trenger noe å fylle stillheten med i sosiale lag. En inngående diskusjon om forskjellen mellom lenger og lengre gjør deg kanskje ikke til den mest spennende samtalepartneren på fest, men det kan i det minste hjelpe deg å styre unna samtaler som begynner med “du, jeg hadde en skikkelig rar drøm forrige uke, hva tror du den betyr?”.

Først til det kjedelige, regelen: Lengre er komparativ til *adjektivet* lang, lenger er komparativ til *adverbene* lenge og langt. Altså, Per var *lengre* enn broren, filmen varte *lenger* enn jeg trodde, og Lise bodde *lenger* opp i gata enn Ali. Vanskeligere er det faktisk ikke. I teorien.

For selv om den ene filmen varte lenger enn den andre, så var filmen lengre enn jeg trodde. Og det heter å hoppe lenger, men et lengre hopp. Selv å huske at langt = lenger vil ikke alltid kunne hjelpe deg - langt kan nemlig også være et adjektiv. Dermed var kastet langt, men det neste var enda lengre. Ekstra innviklet blir det hvis vi sammenligner foregående

setning med denne: “Petter kastet langt, men Lotte kastet lenger”. I begge tilfellene sier vi “... kastet langt”, men det bøyes likevel ulikt. Dette er fordi i første tilfelle beskriver langt substantivet *et kast*, og er derfor et adjektiv. I andre tilfelle beskriver langt verbet *å kaste*, og er derfor et adverb. Noen ganger lurert jeg på hvem som har funnet på disse reglene, og hvor mange av dem som startet som tidens lengste practical joke.

Ingenting er som en god huskeregel når slike krumspring av noen grammatiske regler skal pugges. Den klassiske eventyr-setningen “han gikk langt og lenger enn langt” kan kanskje være til nytte, eller den litt mer tungekrøllende “hun blir ikke lengre lenger”. Problemet er jo selvfølgelig at disse setningene i seg selv ikke sier noe om hva som er rett, du kan like gjerne si “han gikk langt og lengre enn langt” og “hun blir ikke lenger lengre” uten at det høres spesielt feil ut. Jeg har aldri før i Språkspalta dobbeltsjekket regelen eller rettet mine egne feil så mange ganger, så huskereglene fungerer åpenbart bare sånn passe. S



Og så kan vi si at “han gikk langt og lengre enn langt”

Langt er et adverb, det heter “langt og lenger enn langt”

Nørd



## Hva skjer?

Her kommer en liten oversikt over hva du kan finne på de siste månedene av året, så du ikke trenger å bekymre deg for at 2018 får en kjedelig slutt lenger lengre lengre lengre (???)

**POPS: Hvordan snakke med barn om seksuelle overgrep?**

Når: 12. november, 14.15-16.00

Hvor: D10

Senter mot incest og seksuelle overgrep (SMISO) kommer tilbake for å fortelle oss hvordan man skal snakke med barn og unge om seksuelle overgrep.

**Danseshow med NTNUI Dans og S. Møller**

Når: 14. november, 19.00-22.00

Hvor: Samundet

Se hva de dyktige danserne i NTNUI har laget denne høsten. Kanskje blir du inspirert til å ta deg en svingom selv, om du er en av de folka som danser uten ti enheter innabords og sterkt dempet belysning, da.

**Julegalla**

Når: 16. november, 19.00-02.00

Hvor: Thon Hotel Prinsen

Høstens happening! Hvem blir kongen av buffeten? Hvem blir full og tar mikrofonen fatt? Hvilket kull ghoster hele eventet?

**Julegatenetting med Askepott og Prinsen**

Når: 17. November, 15.45

Hvor: Cicignons plass

Julegatens lys skal tennes, og man får attpåtil et show ft. Askepott og Prinsen. Forestillingen beskrives som et eventyr barna aldri glemmer, så hvis du er ung til sinns er det bare å møte opp for garantert julestemning!

**Spiseforstyrrelser, tilfriskning og Mindful Eating.**

Når: 20. november, 19.00-21.00

Hvor: Litteraturhuset i Trondheim

Rådgivning om spiseforstyrrelser (ROS) inviterer til temakveld om spiseforstyrrelser, veien til å bli frisk fra en spiseforstyrrelse og Mindful Eating. En kjempeviktig og utbredt problematikk som vi har lite om på studiet.

**Julaften**

Når: 24. Desember

Hvor: All over the world, baby

Den kommer hvert år, enten man har gavene klare eller ikke. Som vi har sett i Studentenes bekjennelser, kan julen være både nydelig og forferdelig. Uansett hvordan ståa er, husk at julen er kort, og at vi snart møtes igjen til et nytt år på studiet her i den gamle stad <3







**Δεν είναι κανένας να γαμημένο με την κλίκα μου\***



# Lesesalstrekk

Tekst: Marte Sundberg  
Foto: Synapseredaksjonen

*Eksamen, dam dam daaaaaa!*

Ordet får deg til å heve skuldrene, blodtrykket stiger og hjertet begynner automatisk å slå fortere så fort du tenker på ordet. Intens jobbing og underliggende stress fører til stivere og stivere nakke og skuldre, og etterhvert føles bare hele kroppen anspent og låst. Men dette har vi i Synapsen tenkt å gi deg en løsning på, slik at vi unngår at alle ser ut som Quasimodo om et par uker. Nivået strekker seg fra den stive fotballspilleren, til slangedamen uten bein i kroppen, så det er bare for alle å prøve!

Masse lykke til, så håper vi å se litt lesesalbøy (og gøy) fremover :)

PS. Følg også med på Psykologsjens facebookside for "PSYKO-YOGA" med Marte fra avisen fremover :D



## *"Talk to the hand":*

Mange sitter og bøyer hodet fra side til side, og dette er vel og bra. En enda bedre strekk kan en derimot oppnå ved å ta armen ut og se motsatt vei. Prøv deg frem med hodet i ulike vinkler, og se om du finner en litt vond strekk (because what doesn't kill you makes you stronger).



## *"Funny Ballerina pose":*

Enten strekk armene godt over hodet og veiv litt frem og tilbake. If you're feeling fancy, sleng deg opp ned mot en vegg eller midt på gulvet. Godt for å få litt blod i hodet også ;) Om du er av den myke typen, så kjør på med litt spagat og tøying av beina i samma slengen.



## *"Akkurat der det klør, alltid":*

Start med å ta en arm opp, og hånden bakover. Om du er myk nok kan du prøve å holde fast med andre armen slik som på bildet, hvis ikke kan man holde et håndkle eller en strikk i mellom. Det er også nok å bare presse armen bakover, her må du føle deg litt frem, men strekken skal kjennes godt på baksiden av overarmen.

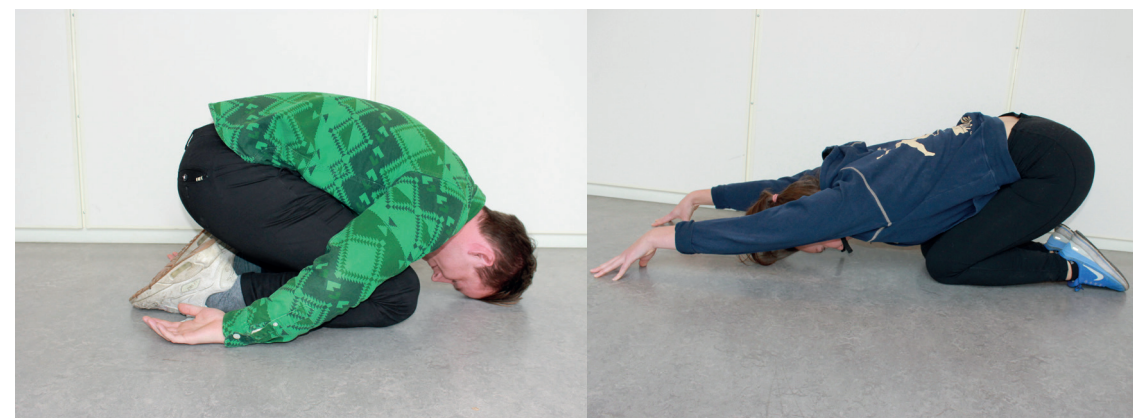


## *"Nobody puts baby in a corner":*

Vel, vi gjør. Still deg opp imot et hjørne, og strekk armene ut fra skuldrene som vist på bildet. Jo mer du presser mot vegg, jo dypere strekk vil du få på baksiden av skuldrene.

## *"Barnet"*

Om du trenger en pause fra tankekjør om hva du skal ha til middag og hvor mye penger du brukte på byen i helga, er det bare å legge seg ned. Enten med knærne samlet og armene bak, eller knærne ut og armene fremover. Og bare ligg her og pust dypt. Prøv selv, det er ganske digg. Om du vil tøy litt i skuldrene i samme slengen tar du armene fremover, og prøver å holde de strake og "aktive". Du vil kjenne en goood strekk i skuldrene.





## De fire bukkene bruse



### *Den minste lille bukken:*

Ligg med beina i hoftebreddes avstand, og legg armene godt under skuldrene og ned langs kroppen. Løft så hoftene, og prøv å holde de oppe så høyt du kan. Husk å samle knærne og se opp mot taket.



### *Den mellomste bukkene bruse:*

Start likt som den lille bukken, men istedenfor å ta armene ned langs kroppen legger du de bak hodet med fingertuppene pekende mot tærne. Løfte så hofter oppover, og bøy godt i ryggen. Det vil da forhåpentligvis se noe sånn her ut (om du ikke er pinnestiv i hoftene, og du vil bli værende i en mellomting).



### *Den store bukkene bruse:*

En mer avansert form, der du starter med utgangspunktet til den mellomste bukken. Deretter legger du albue i gulvet, og retter ut beina. NB! dette krever fleksibilitet i hoftene (og en fleksibel ryggrad), så ikke prøv på dette med mindre du vet litt hva du gjør.



### *Den ukjente bukkene bruse:*

For de av dere som ikke har et eneste bein i kroppen (aka slangemenneskene), er det bare å kjøre på med å sette hele greia opp mot vegg. Vi tar gjerne imot bilder til neste utgave for alle som får til denne varianten (men vi dekker ingen kostnader for fysio- eller legebesøk dersom skader skulle oppstå).



### *“Maslows behovspyramide”*

For å få strekt litt på både bein og rygg, i tillegg til å få et nytt syn på pensum (opp-ned), tar du beina så langt ut fra hverandre som ikke føles helt forferdelig vondt. Videre bøyer du overkroppen frem, enten halvveis, eller helt ned. Om du klarer kan du enten holde på beina, ta i bakken eller legge hodet i gulvet. Føl deg frem, og ikke glem å puste.



### *“Eagle-arms”*

Start fra venstre, med armene opp og ut. Kryss så den ene armen over den andre, og prøv å få albue til å møtes. Videre prøver du å tviste armene, slik at håndflatene møtes, eller du gjør så godt du kan :) Kan også fint gjøres sittende, og er suuuuper for skrive-vondter av forskjellig slag.



Om du føler deg litt ekstra fancy kan du også krysse beina, og prøve å sette deg ned på en slags stol. Ta tiden hvor lenge du klarer dette, for det er ikke så lett som du tror.



Ellers håper vi å ikke se noen av dere gi fullstendig opp (slik som Live her), men om det trengs en nap er det fullt lov. Masse lykke til alle sammen :D

Hilsen alle i Synapsenredaksjonen!



# Dragvoll: Tips og triks

Tekst: Josefine Prestmo Hoem og Mathias Kirknes

Dragvoll, gode gamle Dragvoll. Det er her vi hører hjemme, og for mange av oss tilbringes nesten majoriteten av eksamenstiden der. Du tror kanskje du vet det som er verdt å vite om studiestedet, for du kommer deg jo tross alt fra busstoppet til lesesalen, men Dragvoll er full av hemmeligheter og mysterier. Tror du oss ikke? Les videre for noen tips som muligens vil drastisk forbedre din hverdag.

## Transport

Det aller første steget i studiehverdagen er å komme seg til campus. Mange tar nok de kjente og kjære rutene 5 eller 9, men dersom du slumret én gang for mye og ikke rakk bussen er det fortsatt håp.

- Du kan ta 18 til Ramstad, så trenger du bare å krysse jordet før du er på Dragvoll.
- 36 mot Jakobsli går til Stokkhaugen, som ligger under 500 m unna. Her kan du også vente et par minutter, så starter rute 36 mot sentrum og kjører til NTNU Dragvoll. Dette er akkurat samme rute som 66 fra sentrum.
- En buss kalt 9926 Dragvoll går direkte fra Steinan studentby til Dragvoll én gang om dagen, kl. 07:55. Denne bussen står ikke oppført i AtB sin app eller i noen fast rutetabell, men vi lover at den faktisk eksisterer og vanligvis kommer presis.

## Rom og mysteriekamre

En del har trolig slitt med å orientere seg i denne bygningen, men å finne frem til ukens klinisk praktikum-rom trenger ikke være ren prøving og feiling!

- **Bruk Mazemap!** Der finner du et innendørs kart over NTNUs fasiliteter. Last ned appen på din mobil, så kan du lettere finne frem. Mazemap er også på nett og kan forøvrig brukes på andre universiteter.
- **Romnumre viser til først bygg, så nivå og til slutt romnummer.** Dersom du skal møte opp på rom 12405 ligger dette i bygg 12, nivå 4 og rom 5. Psykologisk institutt ligger i bygg 12, og det er også her de psykologiske poliklinikkene befinner seg.



• **Ikke utsett å få fikset adgangskortet ditt!** Når du først har dekodet disse kryptiske romnumrene er det en fordel å også komme seg inn i rommet. Adgangskortet lar deg også åpne utgangsdørene etter kl. 16. Glemte koden? Fortvil ikke! Du trenger ikke engang ta kontakt med infodisken. Utenfor der du registrerte kortet er det et hvitt "telt". Har kan du enkelt endre din PIN-kode. Dersom du likevel har behov for hjelp kan du trekke deg en kølapp!

• **Når du går inn hovedinngangen på Dragvoll befinner du deg på nivå 3.** Nivå b1 (below 1) og 1 er i idrettssenteret, og vi starter på nivå 2 inne på Dragvoll. På mazemap står det at auditorium D10 og D15 ligger på nivå 4, men dette er kun fordi dette er de høyeste punktene i auditoriene (D10 har dører bak i rommet som er på fjerde nivå). Er denne organiseringen hensiktsmessig på noen måte? Tja, si det.

• **Sensitive telefonsamtaler kan tas i et av "telefonhusene"** eller i de forlatte gangene ved klinikken. Tenk både på deg selv og andre. Vi vil ikke høre resultatet på den klamydiatesten!

• **Hvilerom: for deg som har behov for det!** Dersom du har fysiske eller mentale vansker som gjør skolehverdagen litt mer utfordrende kan du søke om adgang på NTNU sine hjemmesider.

• **Hemmelige ganger:** Du trenger ikke gå opp og ned trappene for å komme deg fra gangen ved Akademika og til klinikken. Bare gå forbi trappen og gjennom gangene under.

• På idrettssenteret er det en klatrevegg kalt DragWall. Den består av to overhengende vegger og en vertikal vegg, med vegghøyde på ca. 12 meter. Du kan benytte deg av denne, så lenge du kan sikre riktig, har brattkort og tar med eget tau.

## Mat og drikke

Under hardt arbeid i eksamenstiden har hjernen behov for energitilskudd. På Dragvoll har vi Cafe Sito, Rapido (kiosken) og SiT-kantina som alle tilbyr god mat. Men hva hvis man jobber til sent på kveld eller kjenner at det begynner å bli færre mynter i pengboka?

- Gå på SiTs hjemmesider for å se etter rabatter og tilbud. Disse forekommer jevnlig.
- Fruktkortet gjør at du sparer penger på frukt og grønt. Anbefales å kjøpe dette etter jul i Rapido!
- Skaff deg suppekort
- Glem ikke at REMA 1000 ligger i nærheten!

## Vannkokere finner du:

- På biblioteket over broa
- I kantina
- Rett inn til høyre for hovedinngangen og rundt hjørnet (både på andre, tredje og fjerde nivå!)
- Ved siden av salgsautomatene i toppen av trappa ved D10. Her er det en liten maskin der du kan få varmtvann.



Salgsautomater for når du kjenner det rumler i magen, men kantina har stengt:

- Idrettsbygget: brusautomat, kaffe/te-automat og automat med Litago og restitusjonsbarer.
- Opp trappen og til høyre etter D10: drikkevarer og automat med Litago og restitusjonsbarer.
- Utenfor D15: automat med drikkevarer.
- Ved Rapido: automat med drikkevarer.
- Ved hovedinngangen: automat med drikkevarer

## Datamaskinen

Du har nå kommet deg til campus via en av disse eksotiske bussrutene, skaffet deg en brusflaske fra en nærliggende automat og låst deg inn i et grupperom du fant på første forsøk med ditt nylig registrerte adgangskort. Da er det tid for å være produktiv.

• **Koble deg opp og bruk OneDrive.** Dersom du skulle være så uheldig å få pc'en stjålet eller eksponere tastaturet ditt for en kopp kaffe mister du ihvertfall ikke den obligatoriske oppgaven du nesten var ferdig med, sammen med alle eksamen-notatene dine.

• **Du får gratis tilgang på diverse nettaviser gjennom eduroam.** Dette gjelder: Aftenposten, Bergens Tidende, Fædrelandsvennen, Stavanger Aftenblad, og sist men ikke minst: VG+. Så da er det bare å slå seg løs. Om du leier bosted gjennom SiT har du også tilgang til dette hjemme!

• **Gratis officepakke!** Du får flere Office 365-apper gratis gjennom NTNU, som du kan finne gjennom innsida.

• **Skrivere:** Skrivere finner du blant annet på biblioteket, i nærheten av inngangene til D10, ved Rapido, ved bygg 3, og gjemt rundt i diverse kroker og krokar i forskjellige bygg. Du bruker adgangskortet ditt for å logge deg på, men kan også logge deg på manuelt dersom du har glemte kortet ditt!

• **Lad laptopen før forelesning** - ikke alle radene har strømuttak!

Forhåpentligvis sitter du nå igjen med litt mer kunnskap enn du hadde for 5 minutter siden, og er klar for en enklere hverdag i eksamensperioden.

Lykke til!





# Piercing

[peer-sing]

fra engelsk: *gjennom boring*

Tekst: Jakob H. Prydz  
Foto: Adrian Ö. Lorentzen



I Prinsens gate ligger en piercingsjappe med det norrøne navnet Ragnaråkk. Gründeren er Ragna (se bilder). Hun tok etternavnet Råkk før hun stiftet foretningen i 2004, og deler dermed navn med butikken. Ragna og hennes kolleger setter kroppssmykker i nesten hele kroppen.

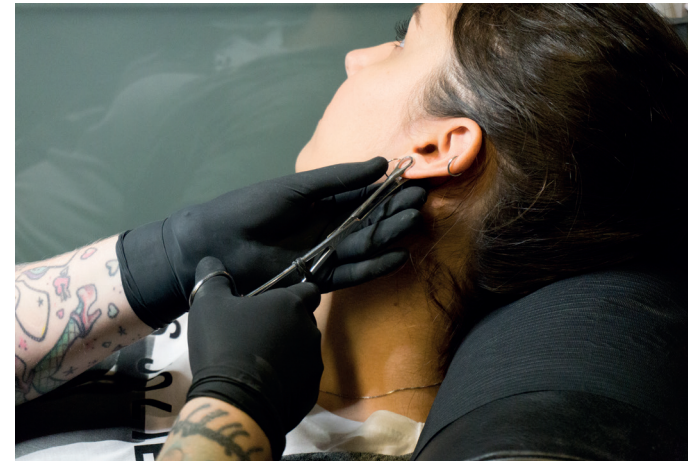
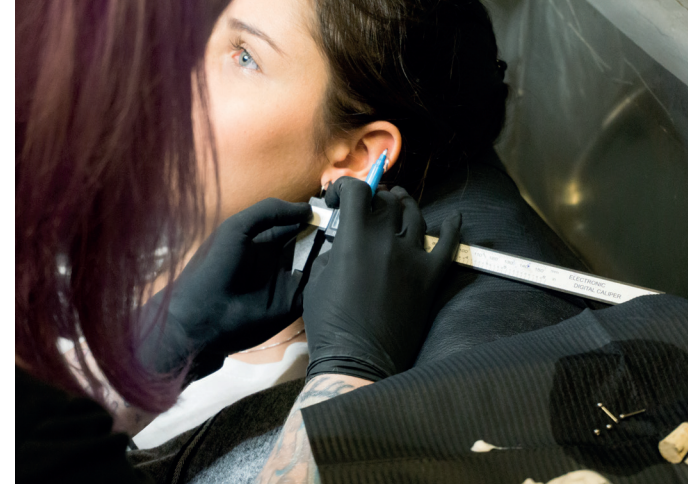
Det er en blid og avslappet dame som møter Lisa (kull 42), Adrian (kull 39) og meg i det vi entrer butikken. Lisa skal pierces, og vi er journalister. Over anlegget spilles Paragon av Northlane. Rommet domineres av mørke klær og annet merch som passer metallmusikken. Jeg spør hvorfor Ragna valgte akkurat dette yrket. Hvorfor ikke? svarer hun med et smil om munnen. Hun er selv dekorert med både piercinger og tatoveringer. Blant annet har hun et hjul i øreflippen, eller en tunnel, som det heter på fagspråket.

Fra tidligere hører kroppspynten til en egen kultur, forteller pierceren. Jeg observerer at både Ragna og hennes to kollegaer har mørke klær, farget hår og piercinger. De siste årene har derimot piercinger blitt mer mainstream, forsetter hun. Det er kun få dager siden Markus Neby fra P3-morgen var her med en horde kameraer. Han fikk øyenbryn, nese og brystvorte piercet live, under P3-aksjonen.

Fenomenet piercing har røtter langt tilbake i tid. Ismannen Ötzi, som er 5300 år gammel, ble funnet med ring i øret. Romerne piercet brystvortene, og Bibelens gullkalv er laget av omstøpte øreringer. Fra og med middelalderen i Europa trodde sjøfolk lenge at øreringer styrket synet, og håpet at ringen betalte for begravelse om man en dag ble skyldt i land. Du har kanskje sett bilder av kvinner i Mursifolket som utvider underleppen opp til 15 cm i diameter? Også genitale piercinger har lang historie, både som brems og gass for seksualitet.

For europeere tidlig på 1900-tallet var piercing derimot ingen mote. Vi kan takke det mannlige homomiljøet etter 2. VK, punkerne og ikke minst mange 90-talls kjendiser for at piercingkunsten fikk vind i seilene. En stor takk rettes også til Janet Jacksons piercede brystvorte som ble eksponert for et stort publikum under pauseunderholdningen for Superbowl i 2004, samme år som Ragnaråkk åpnet. **S**

Synapsen er sponset av Ragnaråkk.





## Studentenes bekjennelser

Semesteret går atter en gang mot en slutt og jula nærmer seg med stormskritt. Og er det noe som fremkaller følelsene i oss, så er det nettopp jul. En høytid full av spenninger, forventninger, relasjoner og tradisjoner. Og ettersom mange av oss er borteboende studenter, innebærer jula også en hjemreise. Derfor har vi i denne eksamensutgaven av Synapsen oppfordret dere til å dele deres anonyme bekjennelser med oss under tittelen «Hjem til jul». Vi setter stor pris på alle bidrag fra våre modige medlosjinger, og ønsker med tid og stunder alle en riktig god jul hvor enn den måtte tilbringes.

Jeg takler ikke å være hjemme blant foreldre lenge om gangen, siden å omgås dem over tid gjør meg irritabel, trøtt og nedstemt. Dette har gjort det risikabelt å ta med partner på ferier o.l.; sist gang tok kjæreste en prat med meg om hvordan jeg bør bestemme meg for å omgås faren min på en grei måte, eller bare la være å ta vedkommende med om jeg kommer til å være sur og merkelig. Tror jeg kommer til å velge å ikke ta med noen hjem igjen, siden jeg ikke greier å la være reagere som jeg gjør etter en relativt bedriten oppvekst. Jeg er også usikker på om jeg ønsker å gi så mye glede og overskudd til foreldrene mine; de fortjener det ikke.

Da jeg var ganske ung, typ tidlig tenår, pakket jeg opp en kjele fra bestemor på julaften. Jeg ble litt i stuss, kjele stod ikke akkurat på ønskelista, men høflig og veloppdragen som jeg var takket jeg pent og viste stod glede over denne kjelen. Da bestemor så dette utbrøt hun forskrekket "neimen den var jo ikke til deg, jeg må ha satt på feil navnelapp!". Rødfargen bredte seg i fjeset mitt, og resten av familien lo litt av min åpenbart noe falske begeistring over kjelen.

Men det blir verre: Bestemor ga meg så den andre gaven, jeg pakket opp, og igjen var det en kjele. Min oppdragelse om å alltid være takknemlig overkjørte tydeligvis all logisk sans, for jeg takket og var akkurat like "begeistret" som sist! Selvfølgelig hadde hun gjort enda en mixup av navnelapper! Mitt fjes ble om mulig enda rødere, og uansett hvor takknemlig jeg ble for resten av gavene den kvelden følte jeg ikke det var spesielt troverdig.

Det er lite som tar så stor plass i livet mitt som jul, og jeg vil kanskje si at det har kommet til det punktet at det er jul livet mitt handler om. Jeg gleder meg så masse at man merker det på en mils avstand. Likevel, gruer jeg meg også masse, fordi i år skal vi feire hos pappas familie, og jeg liker INGEN av dem på hans side av familien, og aller minst han. Det er kjipt at det beste i livet mitt blir ødelagt av noen så kjipe folk.

Du vet når alle endelig setter seg ned i stua med kaffe og kake og skal åpne gaver? Jeg gleder meg alltid sånn til det, uansett hvor gammel jeg blir! Men ifjor fikk jeg panikkanfall på panikkanfall... Jeg tror jeg gikk på badet 10 ganger i løpet av kvelden, la meg ned på gulvet og prøvde å ikke innse at jula var ødelagt for min del... Resten av jula var minst like tung, følte at alt som var igjen av meg var et skall, alt jeg følte var jo bare angst og panikk, hver dag hele dagen.. Alt annet jeg følte var bare forsvarsmekanismer mot angsten og panikken.

Men jeg sto opp for meg selv til slutt. Fortalte hvordan jeg egentlig hadde det, både til de rundt meg og ikke minst til meg selv. Og jeg fikk kjempe god hjelp, den beste hjelpen jeg kunne fått mener jeg. Så i år, gleder jeg meg VELDIG mye til jul!

Dette er første jula hvor mamma og pappa er skilt. Jeg gruer meg sikkelig



Mat og spising/ikke-spising/forventninger om spising/situasjoner der man må spise e.l. har en tendens til å ødelegge hele julen Har derimot troa på at det er gjort noen fremskritt i 2018, og grugleder meg litt til jul for første gang på lenge.



# Kunnskapstevling

1. Hvem har skrevet den uavhengige juridiske rapporten som konkluderer med at internklinikken burde beholdes etter dagens modell?
2. Norge ligger på andre plass i verden over liter konsumert kaffe per innbygger, men hvilket land ligger på topp?
3. Hvor mange mager har kua?
4. Hun var både verdens første kvinnelige Nobelprisvinner og den første til å få Nobelprisen to ganger. Kokeboken hennes er fortsatt radioaktiv, mange år etter hennes død. Hva heter hun?
5. Hva heter filmen om bandet Queen sin musikk og vokalisten sitt liv, som kom ut i høst?
6. Hvor foregår handlingen i P3-serien Lovleg?
7. Hva er hovedstaden i Burkina Faso?
8. Hva betyr det språklige uttrykket pleonasme?
9. I hvilken verdensdel finner du flodsvin?
10. Hvilket språk snakker de fleste i Bangladesh?
11. Hvor mange halsvirvler har sjiraffen?
12. Omtrent hvor lang tunge har en sjiraff?
13. I hvilken engelsk by studerte Hitler kunst?
14. Hvilket land er mojito fra?



1. PWC 2. Finland 3. 4 4. Marie Curie (1867 - 1934), blant annet kjent for oppdagelsen av de radioaktive grunnstoffene polonium og radium. 5. Bohemian Rhapsody 6. Sandane 7. Ouagadougou 8. Når man sier det samme flere ganger med forskjellige ord, også kalt "smør på flesk". 9. Sør-Amerika 10. Bengal 11. 7. Like mange som alle andre pattedyr. Dog mye større virvler. 12. 45-50 cm. 13. Liverpool 14. Cuba

# Dilemma



Alltid måtte gå med klærne på vranga eller alltid gå med litt for små sko?

Høylytt Trump-supporter blant venner eller høylytt Bovim-supporter blant medstudenter?

Miste sidesynet resten av livet eller alltid gå med briller med feil styrke?

Alltid hviske, eller alltid snakke så høyt at du blir hysjet på?

Måtte spise sild hver dag resten av livet, eller gå med kilt hver dag (selvfølgelig uten noe under)?

Måtte synge alt du sier eller danse hver gang du går?

Aldri kunne vaske klær igjen, eller alltid måtte kjøpe brukt tannbørste?

Aldri mer kaffe eller aldri mer sjokolade?

Bæsj gjennom munnen eller spise gjennom rumpa?

Stryke i klinisk praktikum eller skrive hovedoppgave om psykologiens historie?

Være stum eller være analfabet?

Sende inn inspo til Fagkom og kanskje vinne premie eller få byller over hele kroppen?

## Fagkom

**IDEMYLDRINGSKONKURRANSE!**  
Fagkom søker inspirasjon til våren 2019!  
Vi er i full gang med å planlegge vårsemesteret for å kunne tilby nettopp DERE en drøss med ulike spennende arrangement! Send dine forslag inn til Faglige Freud, så kan dine faglige, kliniske rettede drømmer gå i oppfyllelse. De tre beste forslagene får premie!

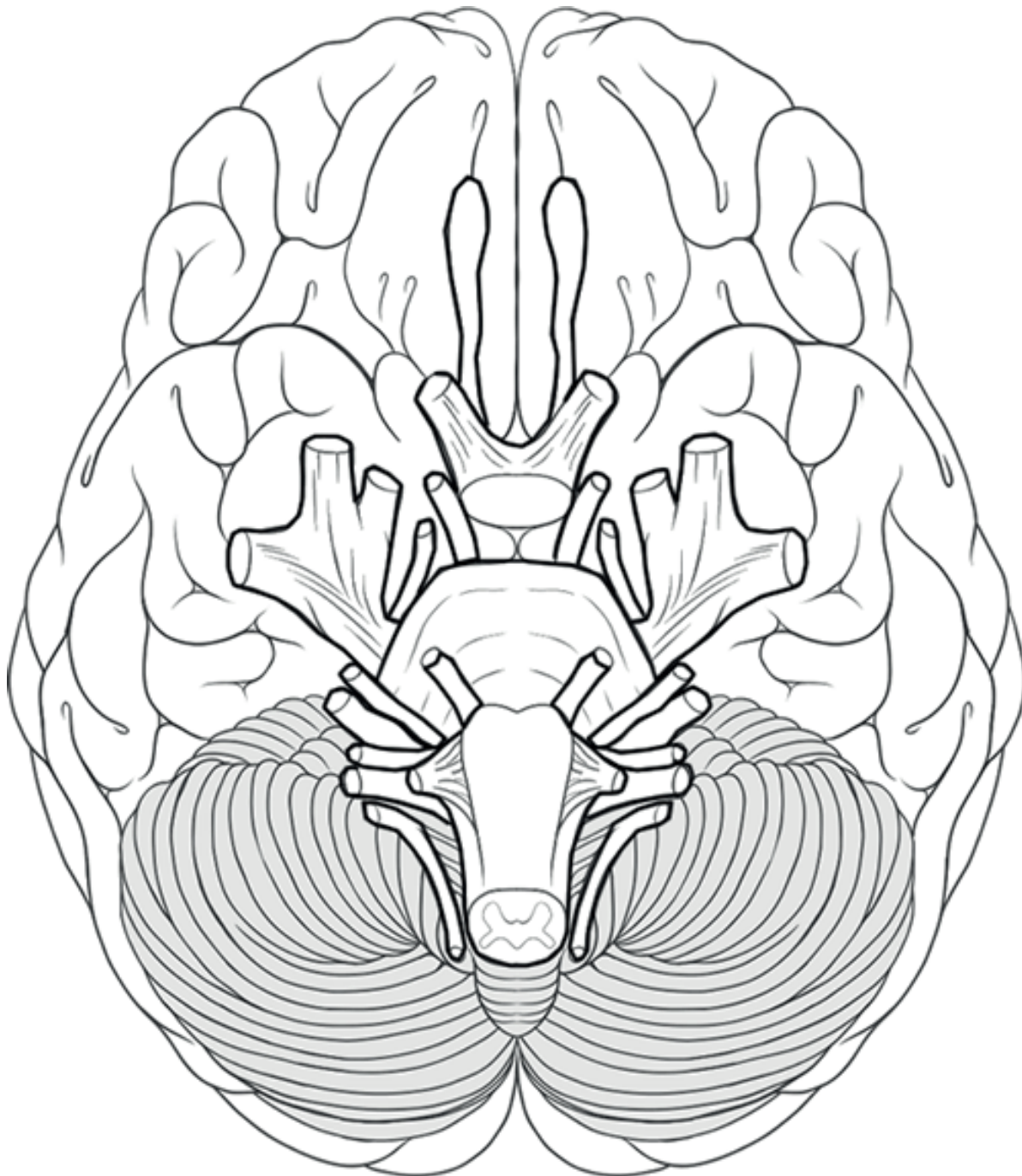




Synapsen gir deg:

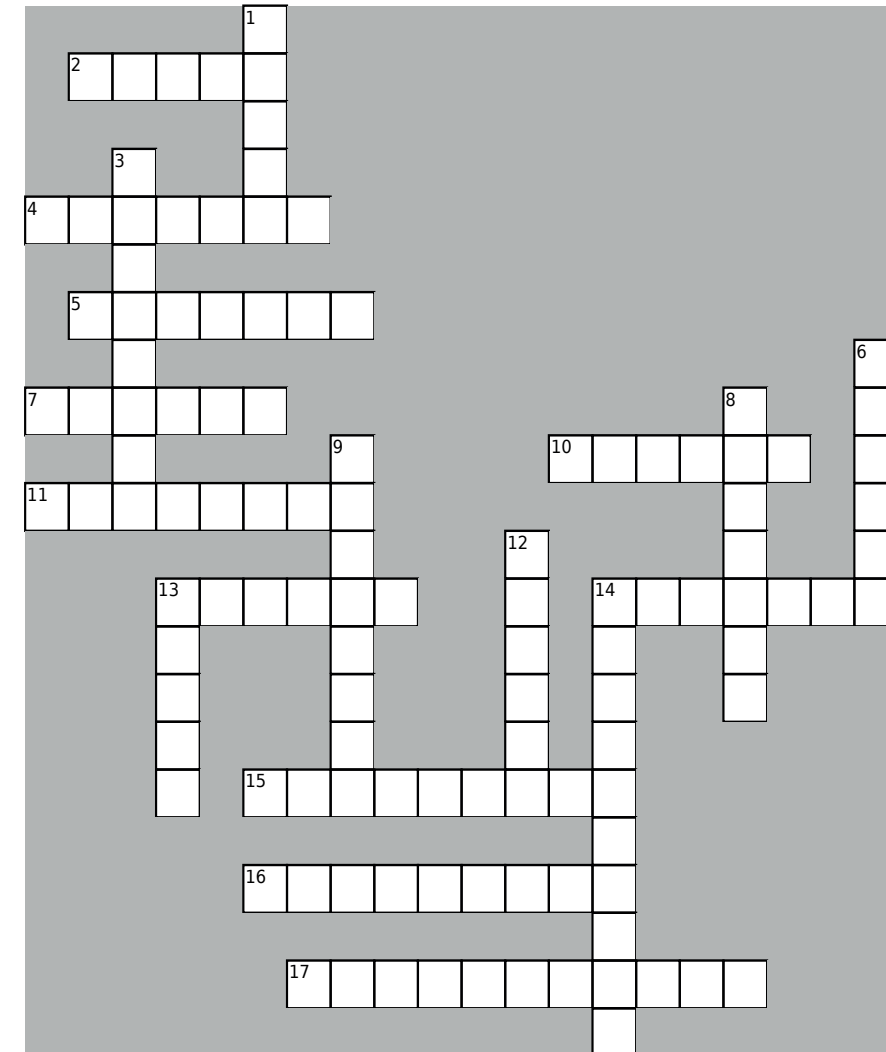
## Nyttig mindfulness

Man skal visst bli mindful av å fargelegge, og å være mindfull er lurt. Men over gjennomsnittlig nevrotske som de fleste av oss statistisk sett er, blir vi ikke så mindfulle av å gjøre noe annet enn å lese til eksamen i eksamenstiden. Vi slår derfor disse to fluene i én og samme smekk, og gir dere mindfull fargelegging samtidig som dere kan øve på kranienervene. Vær så god!



## Kryssord

Her kan du prokrastinere <3



- | Across                         | Down                       |
|--------------------------------|----------------------------|
| 2 Afrikahest                   | 1 Studentens sorte gull    |
| 4 Foreleser med liggesykkel    | 3 Person i norrøn mytologi |
| 5 Redaktørens etternavn        | 6 Tropisk frukt            |
| 7 Syvende planet i solsystemet | 8 Fornavnet til Lady Gaga  |
| 10 Drink med rom               | 9 Klamydiasentralen        |
| 11 Stat i USA                  | 12 Utested i Trondheim     |
| 13 Asias største øy            | 13 Rektor                  |
| 14 Hovedstad i Indonesia       | 14 Høstens siste smell     |
| 15 Religion                    |                            |
| 16 Europeisk by                |                            |
| 17 Kult                        |                            |





Har du også noe du vil si, eller noe du vil at vi ikke skal si? Møt oss på konsulatet for en hyggelig prat...  
Eventuelt kontakt oss på [avis.psykolosjen@gmail.com](mailto:avis.psykolosjen@gmail.com)  
eller  
[facebook.com/synapsenavis](https://facebook.com/synapsenavis)

\* Ain't nobody fucking with my clique

Takk til

